

ABSTRAK

DANANG PUJO BROTO: Pengaruh Metode Latihan dan Kelincahan terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2012.**

Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan pengaruh dari metode latihan dan kelincahan terhadap power otot tungkai atlet remaja bola voli. Penelitian ini menitikberatkan pada variabel-variabel: (1) metode latihan *plyometric* dan berbeban, (2) kelincahan sebagai variabel atribut, dan (3) *power* otot tungkai sebagai variabel terikatnya.

Populasi penelitian ini adalah atlet remaja bola voli berusia 16-17 tahun di Club PERVAS Sleman dengan total sampel 24. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen faktorial 2×2 . Data dikumpulkan menggunakan tes *vertical jump*. Data dianalisis menggunakan analisis varian dua jalur ANOVA, uji lanjutan Tukey dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut. (1) Ada pengaruh power otot tungkai atlet remaja bola voli antara kelompok metode latihan *plyometric* dan kelompok metode latihan berbeban. Power otot tungkai atlet remaja bola voli kelompok metode latihan *plyometric* menunjukkan pengaruh lebih baik dibandingkan kelompok metode latihan berbeban. (2) Ada pengaruh power otot tungkai atlet remaja bola voli antara kelompok kelincahan tinggi. Power otot tungkai atlet remaja bola voli kelompok kelincahan tinggi yang dilatih dengan metode *plyometric* menunjukkan pengaruh lebih baik dibanding power otot tungkai atlet remaja bola voli kelompok kelincahan tinggi yang dilatih dengan metode berbeban. (3) Tidak ada pengaruh power otot tungkai yang signifikan atlet remaja bola voli kelompok kelincahan rendah yang dilatih dengan metode *plyometric* dan metode berbeban. (4) Ada interaksi antara metode latihan dan kelincahan terhadap *power* otot tungkai atlet remaja bola voli. Kelompok *plyometric* kelincahan tinggi menunjukkan perbedaan rata-rata *power* otot tungkai lebih baik dibandingkan kelompok lainnya.

Kata kunci: bola voli, kelincahan, power otot tungkai, atlet remaja.

ABSTRACT

DANANG PUJO BROTO: *The Effect of the Method of Exercises and Agility on the Leg Muscle Power of Youth Volleyball Athletes.* **Tesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2012.**

The objective of this study is to reveal the effect of the method of exercises and agility on the leg muscle power of youth volleyball athletes. This study is more focused on the variable of: (1) training methods plyometric and weight training as an independent variable, (2) agility as attributes variable, and (3) leg muscle power as the dependent variable.

The population was youth volleyball athletes aged 16-17 years at the Club PERVAS Sleman, and the total of the sample was 24. The study used the experiment factorial 2x2 block design. The data were collected using vertical jump test, and analyzed using two way analysis of variance (ANOVA), followed by Tukey test, with the level of significance $\alpha = 0.05$.

The results of this study are as follows. (1) There is an effect in leg muscle power of volleyball youth athletes between the plyometric and weight training. Power limb muscles of youth volleyball athletes training methods plyometric group show a better effect than the group weight training methods. (2) There is an effect in leg muscle power of volleyball youth athletes between the high agility and low agility. The high agility group shows leg muscular power better than weight training methods. (3) There is no significant effect of leg muscle power of athletes youth volleyball group who train with low agility plyometric methods and weight training methods. (4) There is an interaction between the method of exercises and agility on the leg muscle power of youth volleyball athletes. The plyometric group with high agility shows the difference in average leg muscle power better than other groups.

Keywords: *volleyball, agility, leg muscle power, youth athletes.*